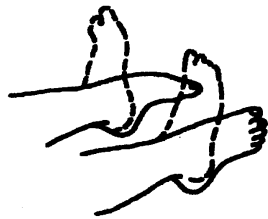


	Dokumenttyp PATIENTANVISNING		Sida 1 (1)
TRÄNINGSPROGRAM FÖR VRIST EFTER GIPS	Uppgjord av: Kir pkl Datum: 5.5.2016	Godkänd av:H.I. Datum:5.5.2015	Reviderad av: Kir pkl Datum: 28.4.2020



Ligg på rygg eller sitt.

Böj och sträck vristerna i högt tempo. Om du håller knäna raka när du gör rörelsen tänjs vadmusklerna samtidigt.

Upprepa ___ ggr.

© PhysioTools Ltd

Stå med benen raka och håll i ett stöd.

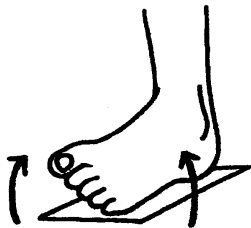


Stå turvis på tårna och hälar.

Upprepa ___ ggr.

© PhysioTools Ltd

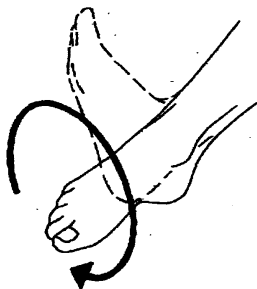
Sitt med foten på golvet.



Lyft turvis upp inre sidan av foten (stortån) och yttre sidan av foten (lilltån).

Upprepa ___ ggr.

© PhysioTools Ltd



Sitt eller ligg.

Rotera vristen. Upprepa åt andra hållet.

Upprepa ___ ggr.

Hänvisning/Tilläggsuppgifter:

www.terveysportti.fi